

INTELIGENCIA EMOCIONAL

OTP

PREVENCIÓN
DE
RIESGOS
LABORALES



Modalidad Online

4 horas
Precio: 30€/alum.
Edición abierta



Modalidad Presencial

4 horas
Precio: 60€/alum.
Grupos mínimo: 10 personas



Certificado acreditativo

Por un servicio de
prevención acreditado



CONTENIDOS

Módulo 1. Emociones

- Unidad 1. ¿Qué son las emociones?
- Unidad 2. Funciones de las emociones
- Unidad 3. Emociones primarias y secundarias

Módulo 2. Percepción emocional

- Unidad 4. Autoidentificar emociones
- Unidad 5. Identificar emociones en los demás
- Unidad 6. Aceptar sin juzgar (mindfulness)

Módulo 3. Comprensión emocional

- Unidad 7. Identificar el origen de la emoción
- Unidad 8. Desgranar la emoción
- Unidad 9. Identificar pensamientos asociados

Módulo 4. Facilitación emocional

- Unidad 10. Cómo utilizar las emociones
- Unidad 11. Cómo evitar la explosión emocional

Módulo 5. Gestión emocional

- Unidad 12. Autogestión emocional
- Unidad 13. Gestionar las emociones de otros



METODOLOGÍA

Gamificación

Trabajo en grupos

Role-playing

Estudios de caso


Escenificaciones

Grabaciones

Casos reales

MÁS INFORMACIÓN

 Ana López Ramos

 (+34) 647 278 040

 alopezramos@otp.es

 evaluacionpsicosocial.com